

あなたもガイドランナーに挑戦！

# パラスポーツのガイドで広がる世界

視覚障害者は一人では走れず、運動したくても我慢している人がたくさんいる。そうした人と一緒に走り、サポートするのがガイドランナーだ。一人では頑張れないことも支え合えばできる、と下稲葉さん。人とのつながりが感じられるのも大きな魅力だ。

NPO 法人日本知的障がい者  
陸上競技連盟理事

## 下稲葉耕己

●しもいなば・こうき 1984年東京生まれ。2008年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修了後、千葉県内の盲学校に着任し陸上競技顧問に。2012年ロンドンパラリンピックでガイドランナー、コーラーを経験。「one's Para Athlete Club」代表として選手を育成・指導している。

## アスリートの「目」になる

——視覚障害があるアスリートの競技支援をされてきましたね。

陸上競技のガイドランナーとコーラーを務めていました。ガイドランナーは短・長距離走の伴走者です。テザーとよばれるロープを選手と握り合い、選手の邪魔にならないよう

にしながら走路の状況を知らせます。たとえば、距離が二百メートル以上の場合にはコーナーがありますから、カーブの曲がり具合を知らせなければなりません。その方法はガイドによって異なり、直線からカーブに入るタイミングをカウントダウンしながら教える人もいますし、口頭ではなく、テザーの方向や張り具合で伝える人もいます。

コーラーは、跳躍と投てき種目の選手を助走開始の位置まで誘導し、走る方向や踏み切りの位置、円盤を投げる向きなどを、声や手拍子などの「コール」で選手に伝えます。——選手の「目」となる重要な役割ですね。ロンドンパラリンピックではコーラーを務めたそうですね。ロンドン大会では、「視覚に障害のあるクラス」で女子百メートルと

走り幅跳び、円盤投げに出場した渡邊紫帆選手のガイドランナーとコーラーを務めました。

走り幅跳びには走路と砂場があります。それほどの競技会でも同じですが、会場の形状やフィールド内の位置、声援の大きさ、アナウンスのタイミングなどのさまざまな要素によって、コールの響き方やトーンが変わってきます。高い音を通る会場もあれば、低い音が聞こえやすい会場もあり、コールの音が反響してしまふ場合もあります。ですから、会場によってコールの方法を変えなければなりません。

だからといって、「今日はあなたの左側から音が反響するから、ちょっと顔を右に向けて走って」などとアドバイスするのはコーラー失格。そんな余計な情報をもたらしたら、選手は競技に集中できません。

コーラーは、ゴルフアークが芝目や風を読むように、さまざまな状況を見越して選手に伝えます。選手によって欲しい情報は異なりますし、情報の伝え方もそれぞれですから、練習のときから必要な情報や選手に合ったコールの仕方などをすり合わせておきます。

## 求められるのは絶対的な信頼

全盲のクラスでは、走り幅跳びの助走開始の位置まで選手をエスコートします。目が見える選手にとっても同じですが、スタート位置は非常に重要です。選手によって助走の歩数は決まっていますが、そのときの体調や天候などによって、スタート位置を調整しなければなりません。ですから全盲の人にしてみると、絶対的に信頼できる人でなければコー

ラーをまかせられないんです。渡邊選手の場合は、普段の助走距離が二十二・五メートルで、十七歩で踏み切ります。練習を見て「今日はいつもより〇センチくらい歩幅が伸びているな」と感じたら、それに合わせて助走の距離を決めます。でも、その情報を選手にストレートには伝えません。「いいね、よく走れているよ！」などと励ましながら、「今、距離を合わせるから大丈夫だよ」という感じで、安心してもらえるような言葉かけをします。助走のスタート地点が決まったら、そこから五メートルくらい後ろに連れていき、踏切板の正面を向くように体の位置を修正して「今、入ったよ」と伝えます。ポイントは、選手のおへそを正面に向けてること。僕が選手の腰のところを持って、「こっちがまつすぐだよ」と伝え、正面に